

تعرّف على جسمك

الأكل الصحي





تعرف على جسمك



الأكل الصحي

مشروع الكتاب: الدكتور
المنصور المحمود
رئيسة: دة. نجاد شفيق - مراجعة: دة. منى مينا



CHIHAB Kids

حياة صحية 1

يُوفِّر الطَّعامُ للجسم الطَّاقةَ الضروريَّةَ نشاطه اليومي، بالإضافة إلى الموادِّ المُستعملة في بناء الخلايا الحيَّة وسمائها. لهذا السَّبب تُصنِّع التَّغذية السليمة مُهمَّةً للغاية لأنَّها تُسمِّح لنا بأن نكون في صِحَّة جيِّدة. قاعدة بسيطة لا بُدَّ من تذكُّرها دائماً وهي أنَّ نُحِمل تَغذيتنا متناسلاً مع نوع الحياة التي نعيشها.



لا بُدَّ عنَيْكَ من مُراقبته وزْنِكَ.
إنَّ طبيبك يقومُ بِوزْنِكَ في كُلِّ
مَرَّةٍ تَزرُو فيه عيادةً. لهذا
السَّبب أننَّا نقومُ بِمُساعدة
وَمُراقبته وزْنِ المولود الجديد
يوميًّا حتَّى نَأكَّد من النُّمو
السليم لجسمه.

إذا شعرتَ بأنَّكَ تزدادُ وزناً فلا
يُبدَّ من ممارسة الرياضة. أحياناً
تُساعدُكَ المشيُّ على الأقدام
في استرجاع ليافتك البدنية.
إذا كانَ هذا غيرَ كافٍ، ربَّما
قد نحتاجُ إلى أكل المزيد من
الفواكه والخضراوات.



التغذية السليمة تكون دائما منتظمة. لا تنس
أن الطعام يُحفظ بشكل أفضل وأحسن في
درجة حرارة منخفضة، لهذا يجب استعمال
الثلاجة للحفاظ عليه. لتقبل أذواج
الثلاجة لتخزن أنواع الطعام المختلفة مثل
الخُبز، واللحوم، والخضار.

3



يحتاج الرضيع إلى ما يُقارب لترين
من الماء يوميًا. عندما نقوم بالنشطة
يحتاج لا بُد من تناول كمية كبيرة من
الماء لتعويض تلك الكميات التي
يفقدها جسمنا مع العرق، وتساعد
بالتالي الكليتين على تصفية الدم.



الأسنان



4

الأسنان مهتمة للغاية لأنها تساعد على هضم الطعام. يُقطع الطعام بواسطة الأسنان المقاطعة الأمامية، وتساعدنا في ذلك الأنياب الحادة. أما الأضراس (بنوعيتها: الأمامية والخلفية) فتقوم بطحن الطعام.

عند الولادة، لا يمتلك الرضيع أسناناً على الإطلاق. في المرحلة الأولى من حياته يُعتمد بالحبوب. وفي حوالي الشهر السادس تنزل أولى أسنانه.



يخمس الجزء العلوي للسنن اللب الداخلي الذي يحوي أعصاباً وأوردة.



بعد كل وجبة طعام لا بُد من تنظيف الأسنان بالفرشاة لتفادي التسوس وأمراض أخرى.

في حوالي سن السادسة يُفقد
الطفل الصغير أسنانه شيننا
فحينها يُغوص بأسنان جديدة
و دائمة عددها 32 و يحتفظ
بها طيلة حياته .

5

تُؤسِّس طبيب
الأسنان غير
مريح في الواقع ،
لكن لا تنسى أن
استشارة طبيب الأسنان بشكل منتظم تساعدنا
على تفادي مشاكل صحية وعلى المحافظة
على صحة أسناننا .



الهضم

لنحفظ عملية الهضم داخل المعدة التي تخلط الطعام بمخلف الأحماض قبل أن ينتقل إلى الأمعاء. تتوقف مدة الهضم على نوعية الطعام الذي نتناوله إذ يمكنها أن تستغرق عدة ساعات. ينتقل الطعام بعد مزجه بالأسماح إلى الأمعاء حيث تستقر الشعيرات المواد المغذية.

6

ينفلم الطفل الصغير أثناء نموه تناول الطعام لوحده، لكن في البداية قد لا تصل الملحقة إلى فمه رغم الجهد التي يقوم بها. مع مرور الزمن يجد الطعام طريقة إلى فم الطفل.

يساعد الكبد و البنكرياس الأمعاء في وظيفتها حيث يفرز هذان الغددان مادتين تعرفان بالصفراء و الأنزيم اللذان تساعدان على الهضم، كما يقوم الكبد أيضا بتقية الدم.



7



إنَّ هضمَ الطعامِ يتطلبُ طاقةَ كبيرةً وفترةً من الراحة بعدَ الأكلِ لمُساعدةِ المعدةِ على القيامِ بوظيفتها كما ينبغي. لذلكَ أيضًا أنَّ الهضمَ يصبحُ مُعقلاً معَ التغيراتِ المفاجئةِ لدرجاتِ الحرارة.



تبدأُ الرحلةُ الطويلةُ في الفمِ عندما يُمزجُ الصَّعَامُ بالسَّعَابِ ليُصبحَ بَلْعَةً. ثُمَّ تُسْعَلُ هذهُ الأخيرةُ بدورها عبرَ المريءِ لتصلَ في عُضُونِ بَطْنِ شَوَانٍ إلى المعدةِ.

أربع وجبات في اليوم

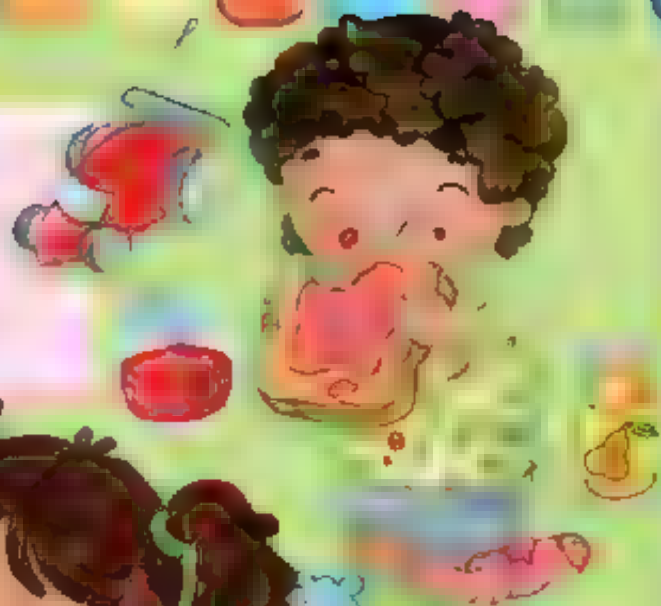
حتى تكون التغذية سليمة لا بد من تقسيم الوجبات وتوزيعها على فترات النهار. يكفي الرامد تناول 3 وجبات في اليوم: فطور الصباح، وجبة الغداء، ووجبة خفيفة في المساء. أما بالنسبة للأطفال فلا بد من إضافة وجبة خفيفة « السحبة » أثناء الظهيرة.

8

الحليب والياغورت والحبوب والفواكه تشكّل جيّدًا مع فطور الصباح

لا بد أن تكون وجبة الغداء غنية ومتوازنة، لأننا بحاجة إلى كمية كبيرة من الطاقة أثناء النهار، كما لا ننسى إدخال الكثير من الخضار في محتوى هذه الوجبة.

بعد ظهيرة يسهر الطفل بالحوار حال إله وحب
 . و يساي مصحور بالمدى ، فأكبه
 مهما كان وقت الدجته ، يد ، تضجبت مدب
 كدية ، الد = ر مصير ، كبه



بي العشاء ينهي حارس جبه
 حقبه سبل عمليه النقصه
 . يساعد على النوم بمره
 يد الله تسحب . و
 حده عن الحقاو حتى و
 كان لا يبحث عن سبه

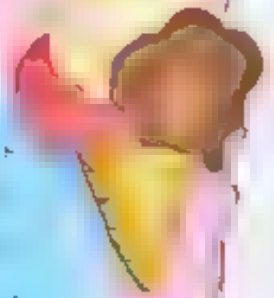
الهرم الغذائي

في قمة الهرم يوجد الفواكه والخضروات
والسكريات وعذيقه التي تحتوي على
مثل هذه المواد بكميات كبيرة من
السكريات لهذا سبب يسبب لها
نحار وعدم إنزاجها

حيث يكون عذيقه سميكة لأن
تذكر على الفواكه السميكة يبعث
نور الشعة في غذاء وكميات
محددة لقد وضع الخبراء هذه الأعمدة
في مستويات مختلفة من الهرم بحيث
تبي يساعد على تقاسي لأجزاء في
جدار الأعوية سميكة

إذا رعدت بكميات كبيرة حيث
تكون القياسات الموجودة في
الهرم كذا الحصار

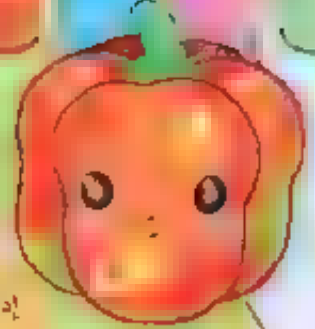
وجدت في هذه الهرم أن من
الأجزاء المعروفة بكميات محددة أنها عذيقه
تحتوي على بعض الفواكه التي تسمى
في المصطلح باسم الفواكه الحامضة
تسمى بها بكميات تحتوي على
الأحماض المعوية والأحماض



نظافة المطبخ

عندما نأكل من الفواكه يجب أن
لا نأكلها بعد غسلها
ولا نلمس الأرضي الساحة

إذا رأينا أن المطبخ قذر
يجب أن نمرسه ونغسله
لأنه علينا أن نأكله
حاشية نظافة مكرمة لأطفالنا
نحفظها من أيديهم



بفتح الشرح الذي يحده مدة
فلاحيه لاسهلات غير عليه
كر منو يا منبريه من منبر

عصّ ذعديه حل الحب، اليعوب
لا بدود طويلا يند يسيحي حقدتها
في مكان بارد، سهلا كها قبل يديه
مده صلاحيه د شعوب يمداه
غير دذي ا دحقت نده عربه
عبد عادي يالها

مدن د نعل جيد نواكه
الحصيرت ناسد قبل
حدها غير نصاده جدد
نصقه حقي حدد من حو
كعبه الي و ناصه و ناصه
نيجه منيه التباناه

تَطَوُّرُ الْأَعْذِيَةِ عَبْرَ النَّارِخ (1)

لَا يَعْرِفُ مَنِ حَدَّثَ دَمِي، كَمْ يَمَكِّنَا
مَقْدُورًا كَيْفَ نَمُوتُ عَرُوسًا الْأَكْلِ
عَلَى الْأَسَالِ شُكْرُ جَدِّي بِقَدِّ عَصَا
نَمُوتُ نَقْصَدُ خَلْقَهُ مَعْدِي لِيُغَيِّرَ كَمَا
سَيَبِيدُ فِي مَلَأَ سَيَادَ خُشَاعِي بِتَحْصِي
لِيَبْدَأَ أَلَمَ حَيَاتِهِ بِسَعَادَتِهِ نَقْصَدُ

كَانَ الْإِنْسَانُ الْأَوَّلِيُّ يَمُوتُ بِمُحَدِّدٍ إِلَى الْبَلَدِ
وَالْقَدِّ كَمَا وَثَّقَ بِحَبْلٍ أَسَانِي مَنِ الْخَيْوَالِ
الْمَقْدُورَةُ فِيهِ جَدُّوهُ الْبَسِيحَةُ دَلِيلٌ بِقَدِّ مَعْدِي
أَلْ يَحْمِلُوهُ شَيْءُ الْخَيْوَالِ الْبَسِيحَةُ وَالْكَبِيرَةُ



مع مرو برد بدم لآب اعد الحبوب الي
 حجاب مقار ادم سعادته كسوف كيف
 بعضي حبات نسيج شعير ويضيف لها ككبه
 من الماء يفسع عجنه يقدم ثم عد عتبهيا فاق
 ندر يصبغ حم صريه نديه

نقد صعد الحبوب بمحمره ا م د كة
 كنبه من الحمره ا م د كة
 بقسه ملاه حوا من الحبر

تطور الأغذية عبر التاريخ (2)

كانت اوج لاغذية المعقدة قبل وما من جميع أنحاء لأمة طلبة
 بروديه المسرد حول حوض البحر الأبيض المتوسط كذا الرومان
 " بر وجهه الرئيسي وهي وجهه الله " من حين على ذلك
 كانو يستعملون منتج السميكة قبل مدون الأغذية المعقدة مثل لحم بقر
 عسبون أو لحم الدجج العسبون أو لحم حيوان الفيلد كتاب دكتور
 دكتور دكتور دكتور دكتور دكتور دكتور دكتور دكتور دكتور دكتور





هي نغزل الهمسكي كان
 نسير و بكسبون بشعة حير
 مبحبه بشعة حتى و جنبه
 بسا كار بطور اب لأعياد يفتون عيون
 نهد عن درونه لأكل كالب اصيل نهد
 مركبات محبته من محبه همار اسدح مريمه ريشه كاد
 سمع يأتي عاب هو البرك الذي حيه بالعصر و يقدم مع
 نوح محبته من القنبه

القمح والأرز

جاءها سحور، سليل قمح إلى جده، السيد دقي
فهد يعني، ذهب الحصاد في حقل في
البحر، كان السحور يذهب إلى
البحر، يترك إليه شهره لأنه السحور
تجعله في القصر بين جده
السحور السحور

سحور قمح يذهب إلى جده
تجعله في حقل في البحر، كان
السحور يذهب إلى البحر، يترك
لديه شهره لأنه السحور
تجعله في القصر بين جده
السحور السحور



ملك الصبر والهدوء والهدوء
 انفسه والهدوء يكون. لا
 كعب كعبه ان واحد العصور
 والهدوء العشب بعينه يدي
 وهو انه - راء حد شهر الالهة
 سعيه في حر الارب

وكل الحبوب في جميع أنحاء
 العالم يجمع بوعيه نحوي
 مختلف المناطق الساجية ترمز
 الصبح في ساطع العبد دار
 الصبح احار في الحواف بعين
 اشعر حذره التمحطه ببعض
 الشماليه، بينما يمدد لا في
 المناطق الرقبه يشرق سبأ



البيض والعسل

العسل غذاء جيد يجب أن يضاف إلى طعامنا
كثيره مفيداً ورائحاً كذا هو فحمه فهو
مفيد من العسل غذاء جيد كذا هو
بعد ذلك أصبح اسمه عسل في صناعته
كما يُعكف عليه بعد بكرة صناعته مع فحمه
على علاج الكثير من الأمراض، صحتنا

كل نوع من العسل ينفعه الحامض
حسب من دهره في تزده
نحوه استخرج حقيقته



دعنا نرى كيف نعمل العسل
منه والذكاء من العسل
ننوي يجمع العسل
حتى العسل وهو مربي العسل
يجمع العسل من زهور
بحسبه في العسل الحبيب



البيتر مع حماره طهيه سهر بيحب بيتر و حماره لانه
 يحبني على بيروثه ب و الحمار الهمه و ملاح المصليه
 يومه - البصر الهمه سبهك كل يومه - صرعه - دج - ع - ي
 لي بشاريه و جمع كم و حماره بيتره حماره بيتره

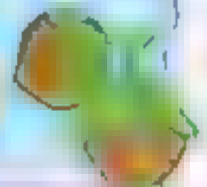
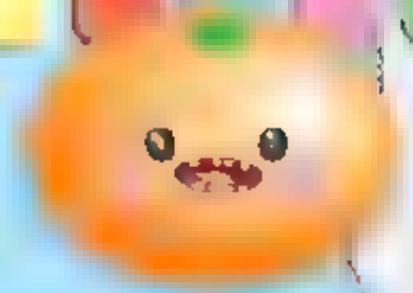
بعضها به حماره الذي بيتره لم يترفع بيتره
 بيتره و سبهك و به بيتره من حماره
 بجمع و الطهيه - هماره بيتره بيتره
 بيتره الذي بجمع في افكاره البيتره

وكتبت بيتره

الفواكه



العزلة عامة في القعدة ابوية لها حوي على دماغ
المعدية، الفواكه الطرية يدوم الحسية يتدبده حد
ما يجمع على يد لها عدة مرات في اليوم لا يسي لا يوح
أول القوية كي يحضر حبات على حبيب بساتين
الضرب به كد يل تقوكة يحكك في المكسرة المعجزة
بي يفضي على عية أيضا بالعصايات



لا حوي العزلة على القباب حسب
على عية بانسكرا بقا بيت السكك الدقة
لأسسني نقابة العجسة و ساطع بعد ركوب
الدو حة مثلاً، عيشة يدو يد كبة لا هد
ميوحس الأماح المعديه و سوانل التي
هد في حساب مع يعرف

بعض المكسرات مثل لوز و بادام و التوت
و عسل قنية لوز و بادام معديه حد يوجد
أبعد حة حة الدقة حة حة المعجزة لها
تحتل على الشجرة في أقم حصة يد العز
على النساء عدا ما يمل ساحة القوية نمكيت السبع
و بر القوية المعجزة عيشة



الحليب و مشتقاته

الحليب غني بالبروتينات، و الفيتامينات، و السكر و الأملاح المعدنية، و لأغلاح المغذية الحليب يعوي الأملاك و العظام و العضلات أثناء الطول لا، من ثمازب كأمين على الأقل من الحليب يؤيد جسمه الحليب الباعورث و الزبدة عاده مباح من الحليب مثر المرراويل، يتحصل على الحليب بعد مكنه يحتم داخل حاويات خاصة بهذا الغرض.

الحليب يترك، و ينده حباته بعد الدسسه، و يحشويان على عدد كبير من الحليب ما لهذا حسب يهي سويت بعد و من دول المراد

سرب الحليب يحمي إهم
أريج مساعده على يتعلم

يستحب الحليب في جميع بعد،
تعاليم في بلاد سميت بحليب
أعدار اليك اما في الصحراء
فيسميتك حليب النافه، في
معدان بشميه ماعده يشرب
لكن حليب الرنة

حليب الماعز يديت
حد و سهل يتعلم





يارههههه

شرويهو

مور ارجلا

نار نروولا

جيو نيس

يكتايمو

بهر البقرة ر معة نحب
 بعض جسام لاف، مس نروا
 ماو، و الهوميدنه و نروا
 حقه ر قم القاسي باد، ح م
 يعوق 70 نروا، نلعهه الو حده

الزيتون والذرة

استعمل قرنت منذ آلاف السنين بطهي و تشييل الأغذية
 يوم إنسانه يطحن حبات الزيتون و حتى نواتها يستعمل
 على شكله يوم نه ها على مقبوضات و تصعد عنها
 حتى تستخرج الزيت في صكر فقط انه منه يستخرج
 الزيت يوم يومنا هذه آلات صكر يبنى به الرجال
 المنتج في الحصرة بتعديده فصل سادة
 هي اشريك الزيتون
 كلب الذرة
 قبل شجرة كبره
 كالك الشكان الاصويوه
 الدنيا و الأرتيه
 و الكعك المقسوه من الذرة بعد طهر
 حبات هذه سيدة

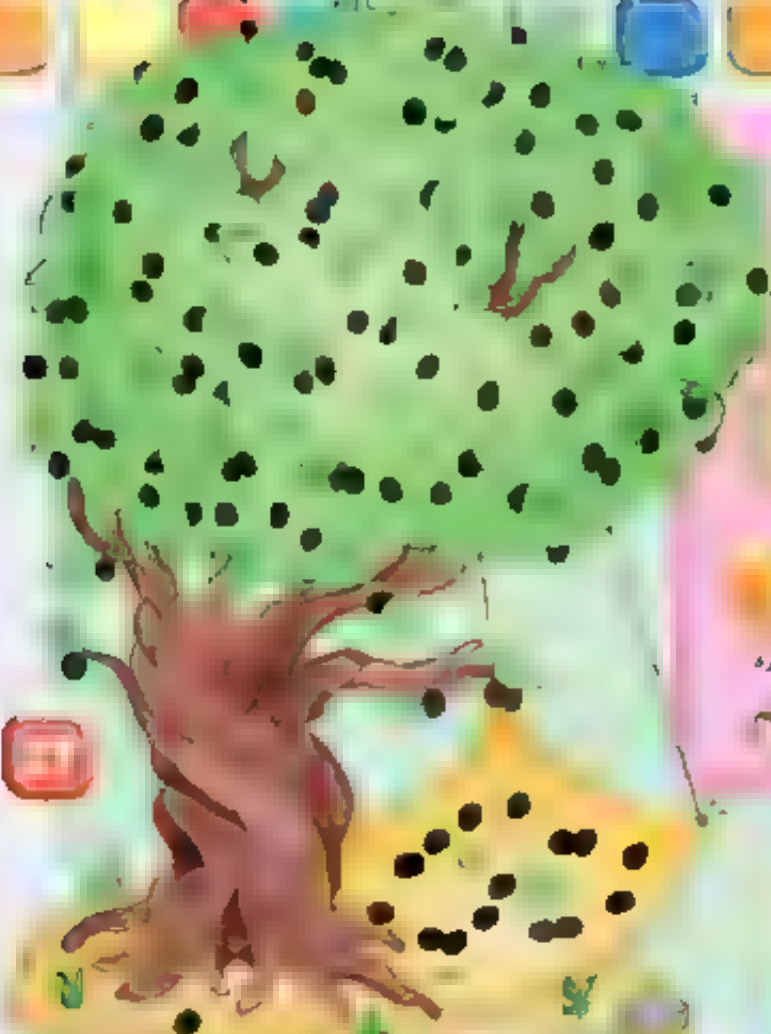
تحي جعل على نهاره مع
 مقه معقه من زيت في مقله عمر
 النار عندما يصبح زيت ساجد صف
 حبات و عطر المقله حتى سمع
 صوت الحبات و هي سترفع

نورين كعك
 صعيه من ناره حتى
 على له مثل الحبر
 او تعنى



بخصيص الدلاء
 يستخرج من طولا
 به حطه طحين
 الكره باله





يسبححج اليك بعد من - رة
والصويا كجاء ، الخون
د حة حرج

جور

طول سوداني

ريب الصارة



صويا

درة

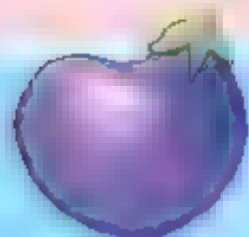


سبححج اليك
من الريون لاسبححج
رودة من

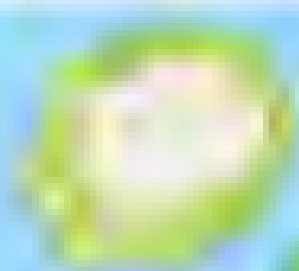


دب الكوعبة الرجة

الخضار و الفواكه الجافة



بادمجان



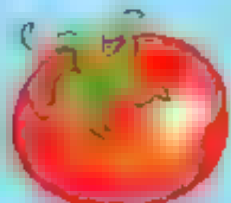
كرنب



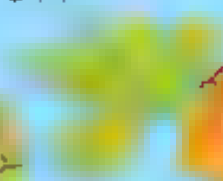
اصناف



فلفل



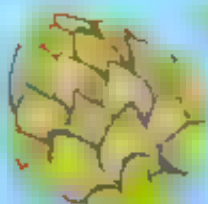
طماطم



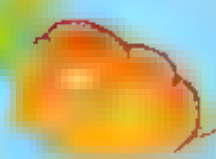
فلفل



فلفل



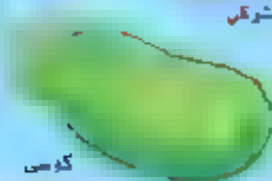
ارسي شوكي



فلفل



خس

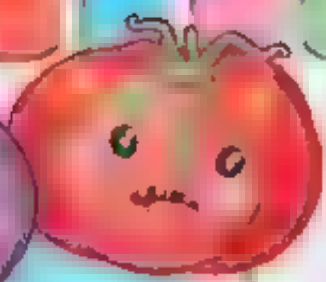


كوسا

حرشوف



فلفل



الكثير من الخضار تُطبخ قبل تناولها، بينما يُستهلك البعض الآخر عازجاً. في هذه الحالة تُعافظ الخضار على قيمتها الغذائية ولا تفقد أيًا من الفيتامينات التي تحتوي عليها.

تحتوي الخضار غنية جدًا بالنسبة و ينهي استهلاكها بشكلٍ منتظم. تحتوي الجزر على مادة الكاروتين التي تتحول إلى فيتامين (أ) وتُساعد على تقوية الدم. الكرنب مفيد للأعضاء و غني بفيتامين (ك). الخس يفتح الشهية و يُساعد على تنظيف الأمعاء. البصل يحسن الكبد. الهليون يحتوي على فيتامين (ب) و (س) و يُساعد الكلية. الأرضي الشوكي يلقى الدم و يُفيد الكبد.

جميع الحبوب الجافة غنية بالسودا السعديّة. يُمكن استهلاك الفاصولياء أو العدس بدلًا من اللحم لأنها تُغذي نفس المبدأ من الشرويدات و الكربرات.



امتحان قصيمي

لماذا نحتاج إلى شرب كميات
كبيرة من الماء ؟

لنقى لي صحة جيدة ونعوض
كمية السوائل التي يفقدها
الجسم مع العرق أو التبول.

أين نجد الفيتامينات ؟

نوجد معظم الفيتامينات
في الفواكه والخضار.

لماذا يجب غسل الخضار والفواكه ؟

يجب غسلها للقضاء
على بقايا الأسمدة
الكيماوية والجراثيم
أو البكتيريا.

30

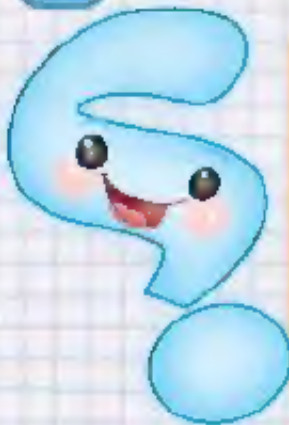


كم عدد الحلويات التي يمكننا تناولها ؟

إن الشكولاتة والحلويات كلها لذيذة،
لكن لا يجب أن نفرط في استهلاكها لأنها
غنية بالسكريات التي تجعل الجسم يدين.



31



من أي نبات يُستخرج الزيت ؟

يُستخرج الزيت من الزيتون
والصويا وأنواع أخرى من البذور
مثل الدرة وعباد الشمس.



ما هي فوائد البيض ؟

البيض مصدر للعناية لأنه يحتوي
على البروتينات والأحماض
المعدنية والمواد الدسنة.





2	حياة صحية ؟	18	القمح والأرز
4	الأسنان	20	البيض والعسل
6	الهضم	22	الفواكه
8	أربع وجبات في اليوم	24	الحليب ومشتقاته
10	النوم الغذائي	26	الزيتون والذرة
12	نظافة المطبخ	28	الخضار والخبوط الجافة
14	تطور الأغذية عبر التاريخ (1)	30	امتحان تقييمي
16	تطور الأغذية عبر التاريخ (2)		